



## 中央区民(40歳以上)の2人に1人は糖尿病または糖尿病予備群です!

### 糖尿病予防プログラム ~あなたが変われば血糖値が変わる~

糖尿病は血液にあふれだしたブドウ糖が全身の血管や神経を傷つける病気です。糖尿病予防について学び、今できることを見つけて、血糖値のコントロールに取り組みましょう。講演会への参加もできます。お気軽にお問い合わせください。

日時(全6回)	内容
9月8日(火)13:30~15:00	内科医師講演会「これならできる!血糖改善生活~糖尿病になる前に~」
9月11日(金)10:00~11:30	管理栄養士の食事講座
9月23日(水)10:00~11:30	健康運動指導士による運動実践
10月7日(水)13:30~15:00	歯科医師講演会「始めよう!健口生活~歯周病が血糖値をあげる?」
10月27日(水)10:00~11:30	調理実習(*変更の可能性あります)
12月2日(水)10:00~11:30	フォローアップ教室

会場 中央保健福祉センター12階  
対象 区内在住で血糖値が高い方や気になる方と家族  
中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590  
定員 先着20人  
申込方法 電話で、中央保健福祉センター健康課へ



血管(ブドウ糖)



### 蘇我コミュニティセンター本館の催し

**木育おもちゃと広場**  
木でできたおもちゃが大集合!おもちゃの選び方など質問も受け付けます。  
8月26日(水)10:30~12:00  
1~3歳程度の子どもと保護者  
10組  
第27回 蘇我亭  
みんな笑顔で楽しめる大人気社会人落語とおしゃべりマジック  
8月23日(日)13:00~16:00 12:30開場  
40人  
500円  
各催し前日までに直接または電話で、蘇我コミュニティセンター☎264-8331  
同センター☎前記☎265-2796

### 蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館の催し

①ハーモニーシネマ「人生、いろいろ」  
8月9日(日)10:00~12:00 9:45開場  
30人  
②夏休み自習室開放  
8月8日(土)~22日(日) (日曜日を除く) 10:00~16:00  
15人  
①8月8日(土)までに直接または電話で、蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館☎420-8001  
同センター☎前記☎420-8002

## 区役所市民総合窓口での待ち時間を短縮できます!

市民総合窓口では、窓口の混雑緩和のため、住所異動届のインターネット事前申請を実施しています。窓口に行く2営業日前までに申請をすると、窓口にお越しになった際に「到達番号」を伝えることで、届出書を記入する必要がなく、署名のみで済みます。

さらに、インターネット事前申請をした方を窓口で優先的に呼び出す「ファストレーン」を実施しています。ぜひ、ご利用ください。

詳しくは、[千葉市 ファストレーン](#)  
・事前申請の対象は、転入届・転居届・転出届・世帯主変更届・世帯分離届・世帯合併届です。

中央区市民総合窓口課 ☎221-2109 ☎221-2161



YouTubeで、市民総合窓口の番号呼び出し状況が確認できます。

[中央区 呼び出し](#)

## 参加者募集 歯っぴー健口教室

お口の働きについて楽しく学び、実践し、誤えん予防を目指す教室です。ぜひ、ご参加ください。

日時 8月28日、9月4日~18日の金曜日 10:00~12:00 全4回

会場 中央保健福祉センター12階

内容 噛む力やお口の健康チェック・お口の体操・ゲーム・お口の手入れの方法など

対象 区内在住で65歳以上の方

定員 先着10人

申込方法 電話で、中央保健福祉センター健康課へ  
中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590

## 各種相談案内

くらし相談...日常生活上の心配ごと  
月~水・金曜日 9:00~16:00  
木曜日 9:00~15:00  
交通事故相談...損害賠償や示談の進め方  
火曜日 9:00~15:00  
金曜日 9:00~16:00  
\*上記相談で面談をご希望の方は、あらかじめお問い合わせください。  
行政相談...国、県などへの要望・意見  
8月3日(月) 9:00~16:00

法律相談...金銭貸借・相続・離婚など  
木曜日、8月24日(月)  
13:00~16:00  
\*定員=各8人(多数の場合抽選)  
\*各相談日の2週間前の9:00から1週間前の17:00までに電話で申し込み。電子申請も可。  
\*裁判所で訴訟・調停中のものは不可。

住宅相談...不動産売買や賃借など  
8月17日(月) 10:00~15:00  
8月3日(月)9:00から電話で申し込み(先着8人)

相談はすべて無料。  
中央区役所(きぼーる11階)市民相談室で行います。  
12:00~13:00は相談を行いません。  
申込先・問い合わせ 中央区地域振興課 ☎221-2106 ☎221-2179

本紙掲載のイベントなどについて  
新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先までご確認ください。また、最新情報は  
[千葉市 コロナ イベント](#)

今月の区役所休日開庁日  
8月9日(日)9:00~12:30  
主な 市民総合窓口課 ☎221-2109  
開庁窓口 市税出張所 ☎221-2136

## 健康ひろば

中央保健福祉センター健康課では、健康に関する相談や教室などを開催しています。健康診査などに参加する方は、体調を確認の上、お越しください。

相談・教室・講演会名	日時	対象・内容など	定員	申込
相談	健康づくり・禁煙相談	8/6(木)・18(火)・20(木)・27(水) 9:30~12:00 対象=健康・禁煙について相談したい方 保健師による生活習慣病予防のための個別相談。体脂肪などの測定もできます。	各2人	②
	栄養相談・離乳食相談	8/6(木)・18(火)・24(月)・27(木)・9/3(水)9:30~14:30 管理栄養士による糖尿病や脂質異常症予防など、食事についての個別相談。健診データや食事記録を持参してください。離乳食の困り事などの相談に応じます。ご希望があれば、訪問や電話相談も可能です。	各4人	②
	精神保健福祉相談	8/13(木)10:00~12:00、24(月)14:00~16:00 対象=こころの健康でお悩みの方、または家族 憂うつ、眠れない、不安などの悩みについて、専門医が相談に応じます。	各3人	③
	成人の歯科相談	8/17(月)・21(金)9:30~15:30 歯や義歯の手入れ、歯周病の予防など歯科衛生士が個別に相談に応じます。	各4人	②
	乳幼児の歯科相談	8/21(金)9:30~15:30 乳幼児の歯磨き方法や虫歯予防など歯科衛生士が個別に相談に応じます。	8人	②
教室	離乳食教室	8/19(水)13:00~15:00、14:00~15:00 対象=第1子で6~8カ月の子どもを持つ母親と家族 離乳食の具体的な進め方の話	各8人	②
	子育てについて語ろう	8/25(水)10:00~12:00 対象=子育てについてこんなはずじゃなかった、イライラしてしまうなど悩んでいて、ほかの人の話を聞いてみたい方。 臨床心理士を含めたグループワーク。託児あり(定員=3人) *子どもの同席は不可	6人	①
	時短・簡単クッキング~男性コース~	9/4(金)10:30~13:00 対象=区内在住の男性 料金=600円 持ち物=筆記用具、健康手帳、エプロン、三角巾、マスク	8人	②
	母乳教室	9/10(木)13:30~15:30 対象=母乳育児について関心のある妊娠中の方。 助産師による母乳育児をするためのポイントについての講演。託児なし。 *子どもの同席は不可	18人	①
講演会	講演会「赤ちゃんとお遊ぼう」	8/28(金)10:00~12:00 対象=乳児と保護者 心理士による、子どものこころを育てる関わり方についての講演。保育士による親子遊び。託児なし。	12組	①
	講演会「パパとママのセルフコントロール~怒りと上手につき合う方法~」	9/11(金)10:00~12:00 対象=乳幼児の保護者 心理士による、子どものこころを育てる関わり方についての講演。保育士による親子遊び。託児あり(定員=3人)	18人	①

中央保健福祉センター(中央区中央4-5-1きぼーる13階)  
8月3日(月)9:00から電話で、中央保健福祉センター健康課各班へ

特に記載のないものは予約制(当日受付不可)  
詳しくは、[千葉市 中央区健康課](#)

①すこやか親子班 ☎221-2581 ②健康づくり班 ☎221-2582 ③こころと難病の相談班 ☎221-2583 ☎221-2590